

УДК 37.037.1=057.874  
ББК 4420.0585.4+4420.055

ГСНТИ 14.07.01

Код ВАК 13.00.01

**Скок Наталья Васильевна,**

кандидат географических наук, доцент, кафедра физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: gbf@uspu.ru

**Янцер Оксана Васильевна,**

кандидат географических наук, доцент, декан географо-биологического факультета, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: ksenia\_yantser@bk.ru

**ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ  
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** туристская подготовка; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс; техника и тактика туризма; ориентирование на местности; краеведческие наблюдения и исследования; физическое воспитание; развитие личности.

**АННОТАЦИЯ.** Представлены методические рекомендации по организации туристской подготовки школьников при освоении программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК). Приведен сравнительный анализ уровней сложности туристской подготовки в системе ГТО и ВФСК. Показаны теоретические и практические особенности реализации программы ВФСК при усложнении уровня освоения туристских знаний, умений и навыков в зависимости от возрастных особенностей школьников.

**Skok Natalia Vasilievna,**

Candidate of Geography, Associate Professor of Department of Physical Education, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

**Yantser Oksana Vasilievna,**

Candidate of Geography, Associate Professor, Dean of Faculty of Geography and Biology, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

**TRAINING OF PUPILS FOR TOURISM AS PART OF REALIZATION  
OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX (ARSC)**

**KEY WORDS:** training for tourism; all-Russian sports complex; technology and practice of tourism; terrain orientation; local history research; physical training; development of a person.

**ABSTRACT.** The article provides recommendations in organization of training of pupils for tourism while mastering the program of the all-Russian sports complex (ARSC). It compares the standards of training for tourism in the systems of GTO and ARSC and illustrates theoretical and practical peculiarities of realization of the ARSC program on different complexity levels of tourist preparation of pupils of different ages.

**В**сероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее – ВФСК) принят в 2014 году и направлен на повышение уровня физической подготовленности различных групп населения Российской Федерации. Он является программно-нормативной основой физического воспитания обучающихся и лимитирует перечень знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, физическим упражнениям и занятиям спортом [1]. Содержание базового физкультурного образования, средств оценки физической подготовленности и физического здоровья школьников определяет программная основа ВФСК, которая включает ряд нормативов, отражающих показатели физического развития различных возрастных категорий. Одним из таких показателей является прохождение туристского похода с проверкой туристских навыков. Туризм дает базовые знания и умения, формирует навыки само-

стоятельной деятельности. Подготовка в этом направлении основывается на цикличности занятий туризмом по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали и развития степени проявления самостоятельности при решении практических задач во время прохождения маршрута.

Концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов происходит в четырех основных направлениях:

- 1) физическое воспитание средствами туризма, приобщение к здоровому образу жизни;
- 2) развитие самостоятельности обучающихся при создании благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности в достижении личностно значимых целей;
- 3) морально-волевая подготовка в процессе преодоления специфических сложно-

стей (естественных препятствий, психологических барьеров и напряженности), возникающих в экстремальных ситуациях;

4) воспитание многосторонне развитой личности.

Для успешной реализации комплекса педагогу необходимо учитывать принципы организации самостоятельности детского коллектива:

- обеспечение нравственно ценной и лично значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой деятельности;

- насыщение деятельности детского коллектива элементами творчества и инициативы и положительными эмоциями;

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальные личностные качества.

Физическая культура – одна из составляющих общей культуры человека, его здорового образа жизни. Ее развитие определяет стереотип поведения человека в учебе, в быту, в межличностном общении. Это важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение на практике гуманистических норм и ценностей, открывающих широкие возможности для выявления способностей людей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни, что во многом способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

С начала становления советского государства детскому туризму уделялось большое внимание. При разработке принципов единой трудовой школы в 1918 году предлагалось выделить два дня в неделю для туристско-экскурсионных занятий. Начиная с 1930 года вся работа осуществлялась через детские экскурсионно-туристские станции (ДЭТС), наделенные организационно-методическими функциями. С 1931 по 1991 годы в нашей стране существовал комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). К сдаче норм ГТО допускались граждане с 10 до 60 лет. Этапы туристской подготовки были обусловлены системой уровней характеристик туристских умений и навыков. Так, первый этап начальной подготовки включал участие в походах выходного дня (ПВД). Целью небольших по протяженности однодневных туристских походов для школьников являлось формирование представления о туризме, освоение умений и навыков, необходимых каждому человеку для успешного передвижения и ориентирования на местности, организации бивака и питания в

походных условиях. Нормативными были маршруты, протяженность которых увеличивалась в зависимости от возраста. Так, для школьников 11-12 лет необходимо было совершить поход в 5-6 км, для 13-14-летних подростков – 12-16 км, для юношей и девушек 15-17 лет – преодоление 20-25 км [2]. Совершенствование этих умений и навыков достигалось при дальнейших занятиях туризмом с выполнением требований на значки «Юный турист» и «Турист СССР». Нормативные требования на значок «Юный турист», утвержденный в 1954 году для поощрения школьников, регулярно участвующих в походах, предусматривали участие юных туристов в 4 походах выходного дня – 2 однодневных и 2 двухдневных с организацией ночлега в полевых условиях. К сдаче нормативов на значок «Турист СССР» допускались лица, достигшие 14-летнего возраста и имеющие разрешение врача. Значком награждались туристы, участвовавшие в течение года в одном или нескольких походах суммарной продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее 75 км. Данные требования являлись основой второго этапа начальной туристской подготовки и создавали условия для подготовки к категорийным спортивным туристским походам. В 1985 году вышло Положение о туристско-краеведческой и экскурсионной работе в общеобразовательной школе, утвержденное Министерством просвещения СССР №190 [3], который способствовал дальнейшему развитию туризма среди школьников и молодежи. Однако не был выработан единый взгляд на предмет школьного туризма и его теории. Такая концепция детско-юношеского туризма и туристско-краеведческой деятельности была разработана лишь в конце 80-х годов авторским коллективом под руководством А. А. Остапца [4]. В 90-е годы, несмотря на общий политический и социально-экономический кризис в стране, сеть станций юных туристов увеличилась почти в два раза за счет создания районных и городских учреждений, однако основная подготовка для сдачи норм ГТО по туризму осуществлялась в школе.

В 2014 году президент РФ В. В. Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. В современный ВФСК включено выполнение норм по туризму в форме прохождения туристского похода, однако в настоящее время эти нормативы упрощены по сравнению с его предыдущим нормативным аналогом. Нормативно-тестирующая часть комплекса предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основе выполнения нормативов, характеризующих требования государства к

состоянию физического здоровья нации. Она определяет уровни развития физической подготовленности основных социально-демографических категорий и групп населения в различных возрастных диапазонах, в период от 6 до 60 лет и старше [1]. По сути, это свод установок для обеспечения системного развития физической культуры и массового спорта. Он направлен на стимулирование и соблюдение преемственности в осуществлении физического воспитания населения на каждом этапе жизнедеятельности человека. Внедрение ВФСК, органично связанного с Единой всероссийской спортивной классификацией (далее – ЕВСК), Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий (далее – ЕКП), требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) по физической культуре, позволит создать эффективную государственную систему физического воспитания населения.

Целью ВФСК является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья и мотивации к ведению здорового образа жизни, повышении качества жизни граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности. Среди его наиболее важных задач – формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни; модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, а также развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодежи. Основные принципы, определяющие содержание и реализацию ВФСК, связаны с оптимальным сочетанием оздоровительной и спортивной направленности добровольностью и доступностью, непрерывностью и преемственностью и учитывают личностно ориентированную направленность.

Нормативно-тестирующая часть ВФСК предназначена для двух основных возрастных групп: обучающиеся 6 (7)–17 лет, а также молодежь и взрослое население 18–60 лет и старше (мужчины), 18–55 лет и старше (женщины). Нормативно-тестирующая часть ВФСК для обучающихся состоит из трех ступеней:

III ступень – 5–6 классы (11–12 лет) «Смелые и ловкие»;

IV ступень – 7–9 классы (13–15 лет) «Олимпийские надежды»;

V ступень – 10–11 классы, среднее профессиональное образование (16–17 лет), «Сила и грация».

Молодежь в возрасте 18 лет уже заканчивает обучение в общеобразовательных учреждениях и поступает в вузы. Кроме того, их физическое и физиологическое развитие соответствует более высокой VI ступени. Они могут при желании сдать нормы ВФСК в ОУ, если позволяет уровень подготовки. Выполнение нормативов может быть осуществлено лицами, относящимися к различным группам здоровья, систематически занимающимися физической культурой и спортом. Необходимым условием для этого является наличие медицинской справки установленного образца о допуске к занятиям физической культурой. К подготовке и выполнению нормативов в отдельных видах испытаний допускаются лица, отнесенные к подготовительной и специальной медицинским группам по состоянию здоровья.

В целях системной подготовки к выполнению норм Комплекса предусмотрено осуществлять подготовку с 5 по 11 класс образовательных организаций, при этом выполнение норм организуется в 6, 9 и 11 классах. Выполнение норм по туризму проводится в пеших туристских походах в соответствии с возрастными требованиями. Для обучающихся V–VII классов длина пешего перехода составляет 5–6 километров, обучающихся VIII–IX классов – 12 километров, X–XI классов – 15 километров. В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, подготовка снаряжения, правила организации бивака (выбор места для установки палатки и костра, заготовка дров, разжигание костра, утилизация мусора), организация питания в походе, укладка рюкзака, способы преодоления препятствий, навыки по соблюдению правил техники безопасности. Отчетными документами о пройденном походе являются приказ руководителя образовательной организации, изданный до начала похода, и заполненный маршрутный лист, который после завершения похода сдается в контролируемую организацию.

Организация учебно-тренировочного процесса по каждой программе предусматривается в течение календарного года. Рекомендуется использовать методику «погружения» обучающихся в проблему (учебно-тренировочный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация

быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо командное решение ряда последовательных задач за относительно сравнительно короткий временной отрезок с полным сосредоточением средств и сил. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Порядок изучения тем в целом и отдельных, частных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности образовательного учреждения. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Обязательным условием преемственности поколений является практическое участие обучающихся в подготовке более младших школьников [5].

Программы ВФСК рассчитаны на учащихся 5-11 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний об истории туризма, о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, необходимых для выполнения норм и требований ВФСК. Выполнявшие данные требования награждаются соответствующими знаками Министерства спорта Российской Федерации совместно с Министерством образования и науки Российской Федерации, эти знаки учитываются при поступлении в вузы.

Подготовка обучающихся на разных ступенях позволяет реализовать наиболее существенный в вопросах обеспечения безопасности принцип – последовательности и постепенности (от простого к сложному) в накоплении туристского опыта. Навыки и умения, формирующиеся у школьников в процессе обучения биологии, географии, основам безопасности жизнедеятельности соответственно Федеральному образовательному стандарту, в основном недостаточны для участия в походе. При реализации программ 3-5 ступеней ВФСК необходимо учитывать основные принципы возрастной педагогики и психологии. Важно понимать, что формирование умений –

процесс многолетний и более сложный, чем формирование знаний, так как сами умения, отрабатываемые на теоретических занятиях, неоднородны. Навыки формируются в результате многократных повторений, в результате чего могут быть доведены до автоматизма, однако, в отличие от умений, они не связаны с устойчивой тенденцией к актуализации в определенных условиях.

При подготовке учащихся 5-6 классов (третья ступень) основную роль играет учитель – объясняя теорию и показывая на практике, как правильно выполняются те или иные действия, формирующие умения и навыки. Главенствующую роль в это время играет обучение. Учитель сам принимает решение о выборе маршрута с определенным набором препятствий. При этом необходимо учитывать уровень физической подготовки 11-12-летних детей, особенности их физиологического развития, способность к психологической адаптации при прохождении маршрута в коллективе. На четвертой ступени (7-9 класс) увеличивается доля самостоятельности обучающихся, учитель выполняет корректирующие функции. Под его руководством происходит выбор района и разработка маршрута с учетом посещения интересных мест. Это, в свою очередь, обусловлено возрастными возможностями усвоения знаний, их применения на практике, а также особенностями психологии подростков и уровнем их физического развития. На пятой – учащиеся 10-11 классов демонстрируют основные туристские навыки и умения, сформированные под руководством учителя, при этом он выступает как сторонний наблюдатель, контролирующий процесс. Кроме этого, они самостоятельно занимаются сбором краеведческого материала о районе и разрабатывают маршрут с применением туристских знаний и опыта.

Успешное прохождение маршрута зависит от общей физической и общей туристской подготовленности детей, которые осуществляются на протяжении всех трех ступеней с последовательным увеличением нагрузок. Начиная с 13 лет у обучающихся появляется специальная туристская подготовка, и с 16 лет – преодоление сложных естественных препятствий.

Туристская подготовка школьников при реализации программы ВФСК является важным и неотъемлемым звеном физического воспитания. Туристские походы способствуют всестороннему развитию личности ребенка через совершенствование его физического, интеллектуального и духовного развития, в том числе при изучении своего края.

Таблица 1.

**Основные знания, умения и навыки, формируемые при подготовке к сдаче норм ГТО (2014)**

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки		
			3 степень	4 степень	5 степень
			Учитель сообщает и демонстрирует	Под контролем учителя	Самостоятельно
1.	Личное и групповое туристское снаряжение	Состав личного и группового снаряжения. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению.	Личное и групповое снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, правильную укладку рюкзака.	Школьники составляют список снаряжения. Уход за снаряжением.	Составление списка и подбор снаряжения, подгонка снаряжения, укладка рюкзака.
2.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Принцип составления раскладки и меню. Правила хранения и транспортировки продуктов в походе.	Составление раскладки и меню. Показывает расфасовку и упаковку продуктов. Приготовление пищи на костре.	Составляют раскладку и меню. Фасуют и упаковывают продукты. Готовят пищу на костре.	Составляют раскладку и меню. Фасуют, упаковывают и транспортируют продукты в походе. Готовят пищу на костре.
3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагерь. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	Выбор места для привала и установки палатки и костра, объясняя целесообразность выбора.	Учащиеся выбирают место для бивака, учитель вносит коррективы.	Выбирают место, заготавливают дрова, обустраивают бивак, разжигают костер, утилизируют мусор.
4.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	Способы преодоления несложных естественных препятствий.	Преодолевают несложные естественные препятствия.	Преодолевают естественные препятствия
5.	Способы ориентирования	Стороны горизонта. Понятие азимута и его измерение. Компас. Работа с компасом. Понятие о масштабе карты. Условные знаки. Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра.	Способы ориентирования по местным признакам и небесным светилам. Устройство компаса. Условные знаки, масштаб, принцип работы курвиметра. Порядок действий в случае потери ориентировки.	Учащиеся получают навыки ориентирования при помощи карты и компаса на местности. Читают топографические знаки. Двигаются по азимуту с помощью компаса.	Ориентируются на местности и двигаются по маршруту при помощи топографической карты, компаса и навигатора.
6.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.	Правила ухода за телом в походе. Комплекс упражнений утренней зарядки.	Придерживаются правил личной гигиены в походе. Выполняют комплекс утренних упражнений.	Выполняют правила личной гигиены, комплекс утренних упражнений, занимаются закаливанием организма.
7.	Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой медицинской помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.	Состав медицинской аптечки. Личная аптечка туриста. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах различного характера. Правила иммобилизации. Способы транспортировки.	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня. Правила оказания первой медицинской помощи при потерях, ушибах, растяжениях, тепловых и солнечных ударах, открытых ранах, укусах клещей.	Формируют медицинскую аптечку для похода выходного дня. Изготавливают транспортировочные средства для транспортировки пострадавшего.	Формируют групповую и личную медицинскую аптечку для похода выходного дня. При возникновении травм различного характера оказывают первую помощь.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Положение о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе. министерство спорта Российской Федерации, Москва, 2013 г.
2. Постановление ЦК КПСС, СОВМИНА СССР ОТ 17.01.1972 N 61 о введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР».

3. Приказ №190 МП СССР от 16.10.1985 г. «О дальнейшем совершенствовании туристской, краеведческой и экскурсионной работы с учащимися общеобразовательных школ, педагогических училищ, студентами педагогических институтов».
4. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся : метод. рекомендации. М., РМАТ, 2001.
5. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Ю. С. Константинова, А. Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. М. : Советский спорт, 2005.

Статью рекомендует канд. пед. наук, доцент А. Е. Терентьев.